



10月予定および献立表

2024年9月20日
堀江敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
1 火	E~たいむ	麻婆丼 ★中華風酢の物 サムゲタン風スープ/フルーツ	豚挽肉、豆腐、玉ねぎ、ニラ、 鶏肉 しょうが、醤油、ソース、みそ、酒、三温糖、鶏がら、 ごま油 、片栗粉 もやし、人参、胡瓜、 錦糸卵 、酢、醤油、三温糖、 ごま油 鶏肉、大根、椎茸、白ねぎ、もち米、生姜、鶏がら、塩/オレンジ	★●黒ゴママフィン HM、牛乳、バター、砂糖、卵、ごま ●牛乳
2 水		わかめご飯/肉じゃが 酢の物 かき玉汁	わかめ/豚肉、じゃがいも、人参、玉葱、しらたき、さやいんげん、酒、三温糖、醤油 カニカマ、胡瓜、大根、人参、酢、三温糖、醤油 卵 、豆腐、三つ葉、酒、醤油、塩	●ジャムサンド 食パン、マーガリン、いちごジャム ●牛乳
3 木		鯛のおろし煮 おかか和え けんちん汁	鯛、片栗粉、大根、みりん、醤油、三温糖、酒 ほうれん草、白菜、人参、糸かつお、三温糖、醤油 鶏肉、 油揚げ 、ごぼう、しいたけ、大根、青葱、酒、醤油、塩	中華おこわ もち米、豚肉、しいたけ、人参、鶏がら、醤油、酒、生姜、 ごま油 ●牛乳
4 金		牛肉のしぐれ煮 ポン酢和え みそ汁	牛肉、ごぼう、人参、玉ねぎ、しらたき、いんげん、酒、三温糖、醤油、生姜 キャベツ、竹輪、人参、胡瓜、ポン酢、三温糖、 ごま油 南瓜、えのき、ほうれん草、青葱、みそ	●アップルポテトパイ さつまいも、りんごジャム、 バター 、砂糖、 春巻きの皮 ●牛乳
5 土		チキンライス コーンサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉葱、人参、さやいんげん、コンソメ、ケチャップ、塩 キャベツ、コーン、人参、胡瓜、酢、三温糖、醤油 玉葱、しめじ、コンソメ	ちんすこう 薄力粉 、砂糖、油 ●牛乳
6 日				
7 月	体育遊び シーツ交換 (いぬ)	鶏肉のレモンソース/添野菜 ごま和え みそ汁	鶏肉、 薄力粉 、片栗粉、醤油、三温糖、酢、レモン / ブロッコリー、青じそドレ キャベツ、人参、胡瓜、平天、 ごま 、みりん、三温糖、醤油 なす、 油揚げ 、青ねぎ、みそ	●フルーツヨーグルト ヨーグルト、黄桃缶、バナナ、砂糖 ●ココナッツサブレ
8 火	身体測定 シーツ交換 (くま)	鱈の香味焼き / 添野菜 かみかみサラダ ★ふわとろ卵スープ	鱈、大葉、レモン、醤油、 ごま 、酒、みりん、三温糖 / ゆかり、キャベツ カニカマ、ごぼう、胡瓜、人参、コーン、マヨドレ、醤油、 ごま トマト、 卵 、青葱、鶏がら、醤油、酒、塩	さつまいもスティック さつまいも、砂糖 ●牛乳
9 水	身体測定 シーツ交換 (りす)	焼き肉 ナムル ワンタンスープ	牛肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、生姜、みそ、醤油、みりん、三温糖、ソース ささみ、もやし、ほうれん草、人参、醤油、三温糖、 ごま 、 ごま油 豚挽肉、白菜、玉ねぎ、人参、干椎茸、ニラ、餃子の皮、鶏がら、醤油、ごま油	鯖缶の炊き込みご飯 餅、しめじ、人参、 油揚げ 、醤油、酒、みりん、塩昆布 ●牛乳
10 木	シーツ交換 (うさぎ)	★●豆腐の松風焼き/添野菜 カニカマサラダ みそ汁	鶏挽肉、玉ねぎ、豆腐、青ねぎ、 卵 、牛乳、パン粉、ごま、みそ、三温糖/ほうれん草、醤油、三温糖 キャベツ、胡瓜、人参、カニカマ、コーン、ごま油、酢、醤油、三温糖 さつまいも、 油揚げ 、青ねぎ、みそ	●シナモントースト 食パン、マーガリン、シナモン、砂糖 ●牛乳
11 金	シーツ交換 (ひよこ)	豚肉のオイスターソース じゃこのサラダ 中華スープ	豚肉、玉葱、人参、ピーマン、生姜、ソース、醤油 ちりめん、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、酢、醤油、三温糖 玉葱、コーンクリーム缶、青葱、鶏がら、酒、醤油、塩	●もちもちドーナツ HM、白玉粉、牛乳、砂糖 ●牛乳
12 土	造形展			
13 日				
14 月	敬老の日			
15 火	E~たいむ	★ツナ寿司 平天と野菜の煮物 すまし汁 / ●チーズ	ツナ、胡瓜、大葉、 ごま 、のり、 錦糸卵 、酢、三温糖、塩 平天、じゃが芋、人参、しらたき、いんげん、みりん、三温糖、醤油 麩 、えのき、ほうれん草、醤油、塩、酒 / チーズ	●シリアルクッキー HM、 バター 、砂糖、牛乳、コーンフレーク、チョコチップ ●牛乳
16 水	体育遊び	ハヤシライス ひじきサラダ フルーツ	牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、トマト缶、ルウ キャベツ、ひじき、胡瓜、人参、コーン、三温糖、酢、醤油 黄桃缶	●ヨーグルト蒸しパン HM、ヨーグルト、砂糖、レーズン ●牛乳

朝おやつ

月…エースコイン 木…アスパラガスビスケット
火…ハーベスト 金…どうぶつビスケット
水…アンパンマンせんべい 土…ビスコ

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
17 木		とんかつ/添野菜 ハムサラダ きのこスープ	豚ヒレ肉、 パン粉 、小麦粉、ソース、ケチャップ、三温糖、/ブロッコリー、青じそドレ ハム、キャベツ、胡瓜、コーン、酢、三温糖、醤油 しめじ、えのき、玉葱、コンソメ、塩	●キャラメルラスク 食パン、グラニュー糖、生クリーム ●牛乳
18 金	避難訓練	栗ご飯/鮭のきのこあんかけ 切干大根サラダ みそ汁	栗、塩/鮭、玉葱、しめじ、えのき、エリンギ、青葱、酒、三温糖、醤油、鶏がら、片栗粉 切干大根、胡瓜、ハム、コーン、マヨドレ、醤油 もやし、わかめ、ほうれん草、みそ	●プリン ぱりんこ ●牛乳
19 土	土曜保育	●カレーピラフ ブロッコリーのごま和え イタリアンスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん、カレー粉、 バター 、コンソメ、塩 ブロッコリー、人参、キャベツ、ごま、みりん、三温糖、醤油 ウインナー、玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ、にんにく、コンソメ	五平餅 みそ、みりん、砂糖、ごま ●牛乳
20 日				
21 月	体育遊び シーツ交換 (いぬ)	鶏の唐揚げ / 添野菜 大豆サラダ みそ汁	鶏肉、生姜、醤油、みりん、酒、片栗粉 / ほうれん草、三温糖、醤油 キャベツ、人参、胡瓜、大豆、ちりめんじゃこ、醤油、酢、三温糖 玉ねぎ、しめじ、青ねぎ、みそ	かやくご飯 鶏肉、しめじ、しいたけ、人参、ごぼう、みりん、醤油、酒 ●牛乳
22 火	E~たいむ シーツ交換 (くま)	豚肉のプルコギ炒め ★ばんさんすう 中華スープ	豚肉、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、春雨、生姜、鶏がら、みりん、醤油、三温糖、ごま油 もやし、カニカマ、人参、胡瓜、 錦糸卵 、酢、三温糖、醤油、 ごま油 わかめ、大根、ニラ、鶏がら、酒、醤油	●クリームパン ロールパン、豆乳ホイップ、砂糖 ●牛乳
23 水	誕生会 シーツ交換 (りす)	キーマカレー キャベツとみかんのサラダ ゼリー	合挽肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、コーン、ルウ キャベツ、人参、胡瓜、みかん缶、レーズン、酢、三温糖、醤油 ミニゼリー	★●パースデーケーキ スポンジ、豆乳ホイップ、キウイ、みかん缶、砂糖 ●牛乳
24 木	シーツ交換 (うさぎ)	さつまいもご飯/鯖の西京焼き 白菜とひじきのそぼろ煮 すまし汁	さつまいも、酒、塩/鯖、みそ、みりん、酒 豚ミンチ、白菜、人参、酒、三温糖、醤油、片栗粉 豆腐、かまぼこ、えのき、三つ葉、酒、醤油	おはぎ もち米、きな粉、こしあん、砂糖 ●牛乳
25 金	お習字 シーツ交換 (ひよこ)	●肉団子の甘酢あん/添野菜 ポテトサラダ ★サンラータン	肉団子、ケチャップ、三温糖、酢、酒、醤油、片栗粉 / ブロッコリー、青じそドレ ツナ、人参、じゃが芋、胡瓜、マヨドレ 卵、豚肉、白菜、人参、筍、椎茸、春雨、鶏がら、醤油、塩、酢、片栗粉	★お好み焼き お好み焼き粉、豚肉、キャベツ、青のり、醤油、ソース ●牛乳
26 土	土曜保育 (幼児お弁当日)	チキンピラフ ブロッコリーサラダ オニオンスープ	鶏肉、玉葱、人参、さやいんげん、コンソメ、塩 ブロッコリー、人参、キャベツ、コーン、酢、三温糖、醤油 玉葱、えのき、コンソメ、塩	●あんドーナツ HM、牛乳、こしあん、砂糖 ●牛乳
27 日				
28 月	体育遊び	菜飯 / 鯖のさっぱり煮 白和え 豚汁	菜飯の素 / 鯖、生姜、三温糖、酒、醤油、酢 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、こんにやく、ごま、みそ、醤油、三温糖 豚肉、人参、玉ねぎ、ごぼう、大根、さつまいも、青ねぎ、みそ	おひさまゼリー 人参、リンゴジュース、アガー、砂糖、レモン ★●パウムクーヘン ●牛乳
29 火	E~たいむ	●パン / ゼリー ●パンクキンシチュー ツナサラダ	パン / ゼリー 鶏肉、玉ねぎ、人参、南瓜、しめじ、牛乳、ルウ ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、酢、三温糖、醤油	夕焼けおにぎり 人参、ちりめん、酒、醤油、みりん ●牛乳
30 水		★三色丼/フルーツ 磯和え すまし汁	鶏ミンチ、生姜、酒、みりん、三温糖、ほうれん草、 錦糸卵 、醤油/パン缶 白菜、ほうれん草、人参、のり、醤油、みりん、三温糖 かまぼこ、えのき、青葱、酒、醤油	●お麩ラスク お麩、 バター 、砂糖 ●牛乳
31 木		バーベキューチキン/添野菜 南瓜サラダ みそ汁	鶏肉、ウスターソース、ケチャップ、にんにく、生姜、みりん、醤油 / ゆかり、キャベツ 南瓜、じゃが芋、人参、胡瓜、レーズン、ツナ、マヨドレ 油揚げ、わかめ、小松菜、みそ	★●ハロウィンパン ウインナー、パイ生地、レーズン ●牛乳

◆献立内容は仕入れ等の状況により、変更する場合があります

◆アレルギー対応をされているお子さんで、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れてください

◆乳児クラスは、朝おやつにせんべいやビスケット等を提供しています。

今月の一人当たりの栄養量(3歳児)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
平均	571	19.5	17.0	226	2.0	210	0.37	0.40	20	4.1	1.8
基準値	511	23.0	15.0	231	2.2	184	0.28	0.32	20	0.0	1.4